

**GAMBARAN INSOMNIA DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA
DEWASA AWAL USIA 18-25 TAHUN DI KECAMATAN PASAR
KLIWON**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian PersyaratanMemperoleh
Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh:

NAHDA ANISA

F 100 170 079

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

**GAMBARAN INSOMNIA DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA
DEWASA AWAL USIA 18-25 TAHUN DI KECAMATAN PASAR
KLIWON**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh:

NAHDA ANISA

F 100 170 075

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**GAMBARAN INSOMNIA DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA
DEWASA AWAL USIA 18-25 TAHUN DI KECAMATAN PASAR
KLIWON**

Oleh :

NAHDA ANISA

F 100 170 075

Telah disetujui untuk dipertahankan
didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si, Psikolog
NIK.NIDN: 878/0625107401

1 September 2021

**GAMBARAN INSOMNIA DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA
DEWASA AWAL USIA 18-25 TAHUN DI KECAMATAN PASAR
KLIWON**

Yang diajukan oleh :

NAHDA ANISA
F 100 170 075

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal
8 September 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua Sidang

Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si., Psikolog



Penguji I

Aad Satria Permadi, S.Psi., M.A



Penguji II

Achmad Dwityanto O, S.Psi., M.Si.



Surakarta, 9 September 2021

Universitas Muhammadiyah Surakarta
Fakultas Psikologi



Dekan,



Prof. Taufik Kasturi, M.Psi., Ph.D
NIK.NIDN: 779/0629037401

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Nahda Anisa

NIM : F 100 170 073

Fakultas : Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : Gambaran Insomnia di Masa Pandemi Covid-19 pada Dewasa Awal Usia 18-25 Tahun di Pasar Kliwon

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak dapat terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang Menyatakan

Surakarta, 16 Agustus 2021



Nahda Anisa

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat, karunia dan kemudahan yang telah diberikan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini terselesaikan dengan baik tidak semata-mata berkat penulis sendiri, melainkan ada bantuan yang tulus diberikan dari beberapa pihak. Oleh karenanya, dengan kesempatan ini dan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Keluarga penulis Ibu Titi Absari, Bapak Yanuar Susanto, dan Kakak Baharuddin Anwar yang selalu mendukung dan ada pada setiap keadaan baik dan buruk.
2. Bapak Prof. Taufik Kasturi, M.Psi., Ph, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberi izin dan kesempatan bagi penulis untuk melakukan penelitian ini.
3. Bapak Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, membimbing, memotivasi, dan memberikan dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan ilmunya dan membimbing penulis dalam proses perkuliahan.
5. Tim penelitian payung Umayu, Prajna Anindya, Monica Huaida Hanifah dan Muhammad Dhiya Ulhaq. Terima kasih atas waktu, kerjasama dan bantuan yang diberikan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
6. Sahabat-sahabat penulis Pradandira Putra, Fininda Ayu Irawan, Sabila Putri Maghfirah, dan Rafly Haikal. Terima kasih untuk waktu, motivasi, dukungan dan segala bantuan yang telah dilakukan kepada penulis.
7. Para subjek penelitian yang sudah meluangkan waktunya untuk memberikan bantuan kepada penulis.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyusun skripsi ini.

9. Diriku sendiri, terima kasih telah berusaha menampilkan versi terbaik dan melewati masa-masa sulit selama pandemi Covid-19.

Semoga Allah SWT memberikan balasan berlipat atas semua kebaikan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan penulis sendiri. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi kita semua.

DAFTAR ISI

| | |
|--------------------------|------|
| COVER | i |
| HALAMAN JUDUL..... | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iv |
| SURAT PERNYATAAN..... | v |
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | vi |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | ix |
| DAFTAR BAGAN | x |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| ABSTRAK | xii |
| <i>ABSTRACT</i> | xiii |
| PENDAHULUAN | 1 |
| METODE PENELITIAN..... | 9 |
| HASIL | 13 |
| PEMBAHASAN | 25 |
| KESIMPULAN..... | 33 |
| DAFTAR PUSTAKA | 34 |
| LAMPIRAN..... | 37 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| <i>Tabel 1. Skoring</i> | 11 |
| <i>Tabel 2. Data Subjek</i> | 13 |
| <i>Tabel 3. Distribusi Kategori Insomnia</i> | 14 |
| <i>Tabel 4. Distribusi Insomnia Berdasarkan Jenis Kelamin</i> | 15 |
| <i>Tabel 5. Uji Independent Samples Test Berdasarkan Jenis Kelamin.....</i> | 17 |
| <i>Tabel 6. Frekuensi Insomnia Berdasarkan Pekerjaan</i> | 17 |
| <i>Tabel 7. Analisis Aspek <i>Insomnia Severity Index</i> (ISI)</i> | 19 |
| <i>Tabel 8. Kategori Penyebab Kesulitan Tidur</i> | 24 |

DAFTAR BAGAN

| | |
|---|----|
| <i>Bagan 1.</i> Interpretasi Insomnia | 15 |
| <i>Bagan 2.</i> Insomnia Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 16 |
| <i>Bagan 3.</i> Insomnia Berdasarkan Pekerjaan | 18 |
| <i>Bagan 4.</i> Aspek Aitem Kesulitan Tidur | 19 |
| <i>Bagan 5.</i> Frekuensi Sulit Mempertahankan Tidur | 20 |
| <i>Bagan 6.</i> Frekuensi Terbangun Lebih Cepat..... | 21 |
| <i>Bagan 7.</i> Frekuensi Ketidakpuasan Tidur..... | 21 |
| <i>Bagan 8.</i> Frekuensi Keterlihatan Gangguan Tidur | 22 |
| <i>Bagan 9.</i> Frekuensi Khawatir dengan Masalah Tidur..... | 23 |
| <i>Bagan 10.</i> Frekuensi Pengaruh Masalah Tidur pada Kegiatan Sehari-hari | 23 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lampiran 1 Skala <i>Insomnia Severity Index</i> (ISI) | 38 |
| Lampiran 2 Perhitungan Uji Reliabilitas..... | 39 |
| Lampiran 3 Informed Consent | 41 |
| Lampiran 4 Print Out Hasil Olah Data..... | 44 |
| Lampiran 5 Bukti Fisik dan Bukti Analisis Data | 61 |
| Lampiran 6 Surat Bukti Uji Turnitin..... | 62 |
| Lampiran 7 Surat Izin Penelitian..... | 67 |
| Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian | 68 |

GAMBARAN INSOMNIA DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA DEWASA AWAL USIA 18-25 TAHUN DI KECAMATAN PASAR KLIWON

Nahda Anisa¹, Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si²
nahda.anisa46@gmail.com¹, sp239@ums.ac.id²
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta¹²

Abstrak

Tidur yang cukup dan berkualitas adalah hal yang sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan psikologis terutama pada saat pandemi COVID-19 yang menuntut semua orang menjaga imun tubuh dengan baik. Namun kenyataannya masih banyak yang memiliki gangguan tidur terutama di kota-kota besar. Gangguan tidur umum terjadi pada usia produktif dewasa awal yakni 18-25 tahun. Hal ini disebabkan oleh faktor fisiologis, psikologis dan sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah menggambarkan karakteristik gangguan tidur insomnia pada rentang usia dewasa awal yang terjadi pada masa pandemi COVID-19. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Subjek penelitian adalah masyarakat Kecamatan Pasar Kliwon dengan rentang usia 18-25 tahun dan tidak sedang mengalami penyakit apapun dengan jumlah 243. Subjek penelitian dipilih dengan *purposive sampling* dengan kuesioner *Insomnia Severity Index* (ISI) yang di sebarakan melalui google form dan print out. Data penelitian yang didapatkan dianalisis menggunakan deskriptif statistik. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas subjek mengalami insomnia sedang 40,7%, sedangkan yang lainnya tidak menunjukkan gejala insomnia 14,4%, insomnia ringan 37%, dan insomnia parah 7,8%. Ditinjau dari jenis kelamin, tidak ada perbedaan yang signifikan yaitu diperoleh nilai sig. (2-tailed) 0,78. Mahasiswa adalah subjek terbanyak yang mengalami insomnia. Permasalahan utama yang dihadapi subjek adalah kesulitan tidur sebesar 88,5%. Permasalahan lainnya adalah terbangun lebih awal 79,4% dan sulit mempertahankan tidur 75,7%. Selanjutnya subjek yang merasakan ketidakpuasan dalam tidurnya 86,4%, dan subjek yang merasa dirinya terlihat mengalami gangguan tidur 93%. Subjek yang merasa khawatir dengan masalah tidurnya 93%, dan subjek yang merasa aktivitasnya terganggu akibat gangguan tidur 95,1%. Dari hasil penelitian ini membuktikan bahwa gangguan tidur masih banyak menjadi masalah pada usia dewasa awal di Kecamatan Pasar Kliwon saat terjadi pandemi COVID-19.

Kata kunci: Covid-19, Desawa Awal, Insomia

DESCRIPTION OF INSOMNIA DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN EARLY ADULTS AGED 18-25 YEARS IN THE SUB-DISTRICT OF PASAR KLIWON

Nahda Anisa¹⁾, Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si²⁾

nahda.anisa46@gmail.com¹⁾, sp239@ums.ac.id²⁾

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract

Adequate and quality sleep is essential to maintain physical and psychological health, especially during the COVID-19 pandemic which requires everyone to maintain a good immune system. However in reality, there are still many who have sleep disorders, especially in big cities. Sleep disorders are common in early adult productive age, namely 18-25 years. This is caused by physiological, psychological and social factors. The purpose of this study was to describe the characteristics of insomnia sleep disorders in the early adult age range that occurred during the COVID-19 pandemic. This type of research is descriptive. The research subjects are the people of Pasar Kliwon District with an age range of 18-25 years and are not currently experiencing any disease with a total of 243. The research subjects were selected by purposive sampling with an Insomnia Severity Index (ISI) questionnaire distributed via google form and printout. The research data obtained were analyzed using descriptive statistics. The results showed that the most subjects experienced moderate insomnia 40.7%, while the others did not show symptoms of insomnia 14.4%, mild insomnia 37%, and severe insomnia 7.8%. In terms of gender, there is no significant difference that is obtained sig value. (2-tailed) 0.78. Students are the most subjects who experience insomnia. The main problem faced by the subject was difficulty sleeping by 88.5%. Another problem is waking up early 79.4% and difficulty maintaining sleep 75.7%. Furthermore, subjects who feel dissatisfied with their sleep are 86.4%, and subjects who seem to have sleep disturbances are 93%. Subjects who feel worried about their sleep problems are 93%, and subjects who feel that their activities are disturbed due to sleep disturbances are 95.1%. This study proves that sleep disorders are still a problem in early adulthood in Pasar Kliwon District during the COVID-19 pandemic.

Keyword: Early Adult, Covid-19, Insomnia.